

NABOposten



OPPSAL MENIGHETSBLAD NR 1 – VÅREN 2026 | 72. ÅRGANG

ÅRETS
FASTEAKSJON:
24. mars ringer
konfirmantene
på dørene s 7

PORTRETET:
Susann Østigaard s 16

STABEN

i Oppsal menighet



Sokneprest
Alexander Colstrup
M: 957 98 029
E-post: ac953@kirken.no



Daglig leder
Britt Marlene Sørli
M: 990 48 478
E-post: bs672@kirken.no



Diakon
Edel Lilleeng Solberg
M: 408 14 241
E-post: es765@kirken.no



Menighetspedagog for barn og ungdom
Ingvild Amalie Stavran Bergsjø
M: 938 73 381
E-post: is777@kirken.no



Menighetsarbeider – barn (vikar)
Lene Wigestrands Tjemsland
M: 412 69 225
E-post: lt383@kirken.no



Menighetspedagog for ungdom
Mathias Ekre Husum
M: 905 36 963
E-post: mh956@kirken.no



Kapellan
Nina Kristine Niestroj
M: 482 73 390
E-post: nn834@kirken.no



Pianist i Søndre Skøyen kapell
Sigstein Folgerø
M: 990 97 972
E-post: sigstein.folgero@nmh.no



Kantor
Sølvi Ådna Holmstrøm
M: 924 36 770
E-post: sh829@kirken.no



Oppsal
MENIGHET

– Mennesker møtt av Jesus Kristus



Oppsal kirke

Solbergliveien 85, 0683 Oslo
Gaver: 1506.24.57926

Menighetskontoret

Åpent: mandag til fredag kl 10-14
Telefon: 23 62 99 60
E-post: post.oppstal.oslo@kirken.no

Oppsal menighetsråd

Leder: Liv Skorven, telefon 952 05 154

Søndre Skøyen kapell

Dalbakkveien 39, 0682 Oslo
Henvendelser rettes til
menighetskontoret Oppsal
Gaver til menighetsarbeid: 1506.25.32243

Utleie av Oppsal kirke og Søndre Skøyen kapell:

Kontakt menighetskontoret

Følg oss på facebook: @oppstalmenighet

www.kirken.no/oppsal



DEN NORSKE KIRKE
Oppsal menighet

NABOposten

Naboposten utgis av Oppsal menighet med fire nummer i året, og leveres ut til menighetens husstander. Opplag: 8.000 ex.

Redaktør: Nina Kristine Niestroj

Øvrig redaksjon: Johan Hindahl og Thomas Brekkum

Annonser: Ta kontakt med daglig leder for priser.

Forsidefoto: Johanne Aasgaard Skaug

Neste nummer utgis 7. mai 2026.
Frist for forslag til stoff: 15. april

Design/Layout: Morten Ravnbø [ravnbo.com]

Trykk: Merkur Grafisk



Til alle postkasser:

Menighetsblad er definert som offentlig informasjon, i likhet med informasjon fra for eksempel idrettslag eller renovasjonsselskap. Dette er slått fast av Forbrukertilsynet, da menighetsblad ikke er reklame og trossamfunn ikke er næringsvirksomhet. Fordi menighetsblad er offentlig informasjon, er det lov å legge et menighetsblad i postkassa, selv om den er merket med Nei til uadressert reklame.

Tanker fra morgenlandet

I skrivende stund sitter jeg i en annen tidssone, tre timer foran Norge og langt fra snø og skiløyper. Her fylles sansene av helt andre fascinerende inntrykk. Aserbajdsjan strekker seg mellom Kaspiahavet i øst og Kaukasus-massivet i nord og vest. En gang gikk silkeveien her, handelsruten som gjennom århundrer bragte varer og ideer på kryss og tvers av sivilisasjoner. Det er fint å være på tur, blant uvante skikker, gjestfrie folk og nye smaker.

Som pianist legger jeg særlig merke til den lokale musikken. Den klinger særegen, naturlig og harmonisk. Og likefullt består den av toner som ikke engang finnes blant klaverets svarte og hvite tangenter. Hvordan kan det være mulig? Er ikke de tolv tonene vi har lært og navngitt alt som trengs i musikken? Nei, åpenbart ikke her. Hvorfor skulle det vel det egentlig? Det er til syvende og sist et system som har vokst fram i den vestlige kunstmusikken og etablert seg som en norm. En norm vi er så vant til at vi lett glemmer å se mellom linjene og lytte mellom tonene.

Også på andre områder er det fort gjort å ta ting for gitt. Det vi har vokst opp med er prismet vi ser verden gjennom, og så glemmer vi at prismet selv er en del av verden, vår egen kultur, den vi har arvet. Det er vår målestokk, vårt observatorium. Det kunne så lett vært noe annet, og da hadde alt sett annerledes ut. Burde vi legge det til side for å få en mer helhetlig innsikt?

Eller vent; kanskje vi heller kan bruke våre evner til å se, lære og forstå fra det ståstedet vi har blitt gitt? Hva har de før oss ofret for at vi skulle arve og videreføre noe godt? Og i hvilken forfatning overlater vi observatoriet til våre barn?

For meg er det en gave å få framføre den klassiske musikken i Søndre Skøyen kapell, på gudstjenester og konserter. Denne musikalske arven er selv rik og unik. Med bare 12 forskjellige toner får den menneskers følelser til å klinge. Jeg ser fram til å dele den med publikum, vel vitende om at musikkens verden er mye større.

TEKST: SIGSTEIN FOLGERØ

FOTO: PRIVAT



ØSTMARKA SKOLE

Ledige skoleplasser for 2026-2027

Søknadsfrist for 2.-10. trinn er 1. mars

- Kristen grunnskole
- Verdibasert læring
- Åpen for alle
- 1-10. trinn
- Små klasser
- God oppfølging
- Stor voksentetthet
- Klare forventninger og tydelighet
- Flott beliggenhet på Ulsrud, rett ved marka

ostmarkaskole.no



Vorter? Sopp? Inngrodd negl?
Diabetes? Ønske om velvære?
Vi har kompetansen,
velkommen!



FOKUSFOTEN

Autoriserte Foterapeuter på
Skøyenåsen Senter, velkommen!
463 10 213 • Fokusfoten.no



Østmarka
Hverdagsterapi

Samtaleterapi på Oppsal

- individuell terapi
- parterapi
- familierapi

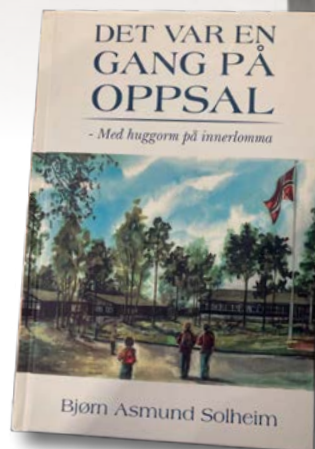
Ta kontakt med Østmarka Hverdagsterapi:
E-post: stine@ostmarka-hverdagsterapi.no
Tlf. 97 33 84 04



Oppsal skole 1956, Teigens fotoatelier, fra Nasjonalmuseet.

Hurra for ny bok om Oppsal

– Det var ikke skrevet så mye om Oppsal skole, eller om Oppsal generelt. Ganske raskt hadde jeg skrevet 20 sider. Jeg syntes det var morsomt. Etter hvert ble det en bok, ikke bare om skolen, men også om drabantbyen Oppsal og hvordan det var å vokse opp her på 50- og 60-tallet.



Dette forteller Bjørn Asmund Solheim, som i disse dager gir ut boka «Det var en gang på Oppsal» sammen med datteren Linnea Elisabeth Ek Solheim. Boka begynner med at han som er fem år gammel flytter inn – sammen foreldrene – i en leilighet i Haakon Tveters vei i 1956. – Siden da har jeg bodd på Oppsal. Som voksen flyttet jeg til Oppsalstubben der jeg fortsatt bor, 70 år senere.

Etter å ha fullført gymnaset på Teisen, tok han ulike småjobber. Han fikk prøvd seg som viser-gutt, hjelpemann på bil, vaktmesterassistent, Securitasvakt og befal i saniteten i hæren. Så ble det tre år på Oslo offentlige lærerskole i Wergelandsveien. Høsten 1977 ble Bjørn ansatt som lærer på Oppsal skole. Og der ble han til han gikk av med pensjon i 2018.

– Da jeg begynte som lærer var det bare fire andre menn der, rektor inkludert, alle de andre lærerne var kvinner. Etter hvert kom det flere mannlige lærere. Oppsal skole står sentralt i boka.

En skole som ble åpnet høsten 1954 med 8 klasser og 192 elever. Men det ble etter hvert folksomt på Oppsal og i 1963 var det hele 44 klasser fordelt på sju trinn med 1225 elever! Etter hvert som babyboomen på Oppsal tok slutt, ble elevtallet redusert til mellom 500 og 600. Mange år senere kom Vetland skole inn som tvillingskole.

– Jeg har alltid vært glad i friluftsliv, derfor måtte også Østmarka være med i boka. Etter hvert som vi ble større, beveget vi oss stadig lenger hjemmefra, og skogen trakk oss til seg. Og da jeg var lærer på Oppsal skole, var jeg med på å bygge en lavvo i nærheten av Solbergvann med «utendørs klasserom».

Etter seks års arbeid er boka klar, med mange fine bilder fra Oppsal, både i fortid og nåtid.

TEKST: JOHAN HINDAHL





Trenger du hjelp, eller vil du hjelpe? Ønsker du en møteplass å komme til, eller vil du dra i gang en aktivitet?

Oppsal Frivilligsentral ønsker å tilrettelegge for frivillig aktivitet i området vårt – her kan du få hjelp og gi hjelp!

Man kan få følge til lege, hjelp til et enkelt praktisk oppdrag hjemme, eller besøks-/turvenn.

Vi har treningsgrupper, turgruppe, strikkekafe, lesesirkel, kulturgruppe, språkkafe, leksehjelp, og datahjelp. I tillegg har vi mange kurs for barn, og nye lokaler med mange muligheter!

Vi tar gjerne imot deg som har lyst til å bli frivillig. Oppsal Frivilligsentral er en møteplass for nabolaget, og du som blir frivillig kan foreslå nye aktiviteter som du kan være med på å sette i gang.

Oppsal Frivilligsentral har nye lokaler i etasjen over biblioteket i Oppsal Samfunnshus. Vi har åpent hverdager mellom kl 10 og 15, og oppfordrer til å ta kontakt først, om du vil avtale et møte. Ring på 22758484 eller send en e-post til silje.farner-calvert@bos.oslo.kommune.no

Veterinær Heidi Nøstvig

- Hjemmebesøk
- Vaksinerings
- ID-merking
- Kastrering
- Avliving
- Annen poliklinisk behandling

Hellerudsvingen 5, 0684 Oslo

Tlf: 950 71 012

Muskel- og leddplager?

- Spent muskulatur
- Nakkesmerter
- Ryggsmerter
- Spenningshodepine
- Kroniske muskulære plager

Høy kompetanse gir god & trygg behandling!

Konkurransedyktige priser.

Velkommen til muskelterapi & massasjebehandling!

Booking på sms/mob: 936 57 562

Kiropraktorklinikken

Skøyenåsen Senter, Haakon Tveters vei 8



Oppsal Samfunnshus

Selskaps- og møtelokaler – i bydelens hjerte



Våre lokaler egner seg til:

- Barsedåp • Konfirmasjon • Fødselsdager • Bryllup • Begravelser
- Møter, konferanser eller andre arrangementer som du måtte ha behov for

Adr: Vetlandsvn. 99/101, 0685 Oslo. Tlf: 23 12 65 40 post@oppalsamfunnshus.no

Fasteaksjonen nærmer seg med stormskritt!

Tradisjonen tro deltar alle konfirmantene og deres foreldre med å samle inn penger til Kirkens nødhjelp! Årets aksjonsdag i Oppsal er tirsdag 24. mars. Vi har flere ganger gjort det best av alle Oslokirkene – og vi er veldig stolte over ungdommenes innsats for verdens fattigste. Mange andre voksne deltar også på å gå rundt med bøsser. Merk deg datoen, og ta godt imot de som ringer på døra di, og ta gjerne kontakt med diakonen vår, Edel Solberg, om du ønsker å bidra på et vis! Vi trenger voksne bøssebærere, og flere til å delta i støtteapparatet inne.

I fjor samla vi på Oppsal inn kr. 142.035,- et resultat som gir vann til mange mennesker for resten av deres liv!

Vi satser på at vi slår dette tallet i år. Blir du med?



Gaba (13) og Tsion (12) bærer vannet hjem. Jentene er naboer og bor om lag 15 minutters gange fra vannposten. Hjemme hos Tsion er de sju barn og 20 voksne.

– Før hentet vi bare en 20-literskanne per dag, fordi det var så lite vann og det tok så lang tid. Nå henter vi seks til sju kanner hver dag til familien. Nå har vi mye mer vann vi kan bruke til å vaske oss, vaske klær, drikke og lage mat med, forteller Tsion. Hjemme hos Tsion dyrker familien mais, bananer og papaya. De har også noen dyr. Jordbruket og dyrene er det de lever av. Faren hennes, Melkamu Buku, regner med å kunne dyrke mer nå som de har tilgang til mye mer vann.

Foto og tekst: Kirkens Nødhjelps nettside

Menighetens misjonsprosjekt **Bibler til Ukraina**

Også i 2026 har Oppsal menighet som prosjekt: «Bibler til Ukraina». Hver bibel koster 81 kr å produsere. Vi har forpliktet oss til å gi 30 000 kr også i år. Du kan være med å gi: På Vipps 92020 eller til konto: 15062457926. For begge gjelder: Merk beløpet «Bibler til Ukraina». Hvis vi samler inn mer enn 30 000 kr, vil hele beløpet gå uavkortet til formålet.

Det er stor etterspørsel etter bibler i Ukraina. Barn, voksne og gamle spør etter bibler, enten de er i jobb, i bomberom, på togstasjoner eller hjemme hos noen. Soldatene ved fronten og i skyttergravene ønsker seg nytestamente på brystlomma. Bibelen gir reell trøst og styrke; den fungerer på en måte som mental og emosjonell «mat» i svært vanskelige tider.



Foto: Bibelselskapets nettside

BIBELVERSET

Nei, dette er fasten jeg har valgt:
å løse urettferdige lenker,
sprengte båndene i åket,
sette undertrykte fri
og bryte hvert åk i stykker,
å dele ditt brød med sultne
og la hjelpeløse og hjemløse komme i hus.
Du skal se til den nakne og kle ham,
du skal ikke snu ryggen til dine egne.
Da skal lyset bryte fram for deg som morgenrøden,
brått skal helbredelsen komme.
Din rettferd skal gå foran deg
og Herrens herlighet følge etter deg.

Fra Jesaja 58

Napp ut midtsidene
og ta vare på dem!

GUDSTJENESTER

VÅREN 2026

Med forbehold om endringer.

Velkommen
til gudstjeneste!

Det er mulighet for dåp
hver søndag unntatt i guds-
tjenester merket med (*)

Gudstjenestene starter kl 11
hvis ikke annet er
oppgitt.

DAG OG BIBELTEKST	OPPSAL KIRKE	SØNDRE SKØYEN KAPELL
Søndag 22. februar 1. søndag i fastetiden Matt 4,1-11	Kl 18 Kveldsgudstjeneste (*) m/nattverd Prest: Alexander Colstrup Organist: Bjarte Sæle m/band Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste (*) ved Vitalkirken Malene Johansen
Søndag 1. mars 2. søndag i fastetiden Matt 15, 1-28	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Endre Olav Osnes. Organist: Sølvi Ådna Holmstrøm. Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Jens Fredrik Brenne. Piano/orgel: Sigstein Folgerø. Offer: Eget arbeid
Søndag 8. mars 3. søndag i fastetiden Luk 11, 14-28	Gudstjeneste m/nattverd. Prest: Trond Løberg. Organist: S. Holmstrøm. Offer: Søndagsskolen	Gudstjeneste (*) ved Vitalkirken
Søndag 15. mars 4. søndag i fastetiden Joh 11,45-53	Gudstjeneste m/nattverd og utdeling av 4-års-bok. Prest: A. Colstrup Organist: S. Holmstrøm. Søndagsskole Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd (*) Eivind Osnes. Piano/orgel: S. Folgerø Offer: Eget arbeid
Søndag 22. mars Maria budskapsdag Luk 1,26-38	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Nina Kristine Niestroj Organist: S. Holmstrøm. Søndagsskole Offer: KN Fasteaksjonen	Gudstjeneste (*) ved Vitalkirken Simon G. Gåre
Søndag 29. mars Palmesøndag Joh 12,12-24	Kl 18 Kveldsgudstjeneste m/nattverd (*) Prest: A. Colstrup. Organist: B. Sæle m/band Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Eivind Osnes. Piano/orgel: S. Folgerø Offer: Eget arbeid
Torsdag 2. april Skjærtorsdag Matt 26,17-30	Kl 19 Gudstjeneste m/nattverd (*) Prest: N. Niestroj. Organist: S. Holmstrøm Kl 17 Skjærtorsdagsmåltid	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Fredag 3. april Langfredag Joh 18,1-19,42	Pasjongsgudstjeneste (*) Prest: N. Niestroj. Organist: S. Holmstrøm	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Søndag 5. april Påskedag Luk 24,1-19	Høytidsgudstjeneste m/nattverd Prest: N. Niestroj. Organist: S. Holmstrøm Offer: Stefanusalliansen. Påskelunsj	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Søndag 12. april 2. søndag i påsketiden Joh 12,1-14	Gudstjeneste m/nattverd Prest: A. Colstrup. Organist: S. Holmstrøm Søndagsskole. Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Terje Fonk. Piano/orgel: S. Folgerø Offer: Misjonsprosjekt – Bibelselskapet
Søndag 19. april 3. søndag i påsketiden Joh 10,11-18	Gudstjeneste for små og store Tårnagent. Prest: N. Niestroj Organist: S. Holmstrøm Offer: Mercy ships	Gudstjeneste (*) ved Vitalkirken (ifm LEV-konferansen) Christian Lilleheim





Visjon: "Mennesker møtt av Jesus Kristus"

Verdier: "Møte, Lære, Leve"

DAG OG BIBELTEKST	OPPSAL KIRKE	SØNDRE SKØYEN KAPELL
Søndag 26. april 4. søndag i påsketiden Joh 16,16-22	Kl 18 Kveldsgudstjeneste (*) m/nattverd Prest: A. Colstrup. Organist: B. Sæle m/band. Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste m/nattverd (*) Eivind Osnes. Piano/orgel: S. Folgerø Offer: Eget arbeid
Søndag 3. mai 5. søndag i påsketiden Joh 15,1-8	Gudstjeneste m/nattverd Prest: N. Niestroj. Organist: S. Holmstrøm Offer: Eget arbeid	Gudstjeneste (*) ved Vitalkirken Simon G. Gåre
Søndag 10. mai 6. søndag i påsketiden Luk 18,1-8	Gudstjeneste m/nattverd Prest: A. Colstrup Organist: S. Holmstrøm Søndagsskole. Offer: Young Life Kl 13: Menighetens årsmøte	Gudstjeneste m/nattverd Prest: Kåre Skråmestø Piano/orgel: S. Folgerø Offer: Eget arbeid
Torsdag 14. mai Kristi himmelfartsdag Mark 16,19-20	Gudstjeneste m/nattverd og dåp av konfirmanter. Prest: A. Colstrup Organist: S. Holmstrøm. Offer: Eget arbeid	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke
Søndag 17. mai Søndag før pinse Joh 15,26-27	INGEN GUDSTJENESTE	INGEN GUDSTJENESTE
Søndag 24. mai Pinsedag Matt 6,7-13	Høytidsgudstjeneste m/nattverd Prest: N. Niestroj. Organist: S. Holmstrøm Offer: ACTA Normisjon	Felles gudstjeneste i Oppsal kirke

PÅSKE I OPPSAL



Er du i byen hele eller deler av påsken?
Kom hjemom kirka en tur! Vi feirer gode
gudstjenester med vakker musikk.

Skjærtorsdag kl 17 blir det måltidsfelles-
skap, med påmelding. **Kl 19** feirer vi guds-
tjeneste med nattverd. **Langfredag kl 11** er
en annerledes gudstjeneste som kan opple-
ves mørkere, markeringen av at Jesus døde.

Første påskedag: Høytidsgudstjeneste
kl 11 med påfølgende påskelunsj og stort
påskeegg fylt av smågodt! Ikke påmelding.
Velkommen!

Østmarkskapellet

Sportsgudstjenester søndager kl 12.00

- 22. februar Tore Laugerud
- 1. mars Svein Olaf Thorbjørnsen
- 8. mars Silje Kivle Andreassen
- 15. mars Sigurd N. Wennesland
- 22. mars Liv Hegle
- 29. mars Ragna Dahlen
Organist: Trond Dahlen
- 6. april Kjetil Hoel Hauge
Organist: Manglerud menighet
- 12. april Sigmund Akselsen
Organist: Jan Ørnulf Melbostad
- 19. april Odd Ketil Sæbø
- 26. april Turid Skorpe Lannem
- 3. mai Trond Skard Dokka
- 10. mai Maicon Silva Steuernagel
Organist: Oslo International Church
- 14. mai Mortensrud menighet
Organist: Mortensrud menighet



Se www.ostmarkskapellet.no

ØVRIG PROGRAM

Vi inviterer til ulike fellesskap i kirken og kapellet, ofte er de for flere generasjoner!

FOR BARN & FAMILIER:

Babysang

Hver torsdag kl 11, med lunsj.
(Ikke vårens helligdager.)



Søndagsskole

Samling for barn med bibel og lek, de blir delt opp i småbarn og skolebarn. Det starter ca kl 11.15 – litt uti gudstjenesten (kl 11) etter evt dåp. Ikke i skoleferier, kvelds-gudstjenester og Gudstjenester for små og store. Se gudstjenestelisten side 8-9 for datoer og følg med på kalenderen på nettsidene.



Gudstjenester for små og store

Gudstjeneste spesielt tilrettelagt også for barna blant oss. Varighet max en time. Se gudstjenestelisten side 8-9 for datoer.

Tweensklubb

For 5.-8. klasse på Oppsal. Vi samles til aktiviteter og lek, mat og andakt kl 18-ca kl 20.

Datoer for våren: 1. mars: Mario Kart, 15. mars: Mesternes Mester, 12. april: Mafia, 26. april: Neoncup, 8.-9. mai: Lys Våken, og 7. juni: Utekino.

Supertirsdag

Tirsdager i oddetallsuker kl 16.45-18.30. Kom for mat, litt bibel og sosialt/ lek som passer for enestående og for ulike familier!

Tårnagenter

8-9 år, 18.-19. april.
Medlemmer får tilsendt brev. Andre interesserte bes ta kontakt.



FOR UNGDOM:

HANGOUT i Lillesalen kl 18-21

27. februar: «Forræder»

15. mars: Spillkveld

12. april: «Capture the flag»

8. mai: Utekino

For mer info: Sjekk ut nettsiden eller send epost til is777@kirken.no



FOR VOKSNE:

Østensjø demenskor starter opp igjen!

Nå starter øvelsene, som holdes i Oppsal kirke. Mens «gullrekka» synger, går de pårørende et annet sted og samtaler om aktuelle tema. Så er det felles kaffe etterpå. En nydelig frivilligruppe gjør dette mulig, sammen med ansatte i bydelen og kirkens diakon.

Sett av datoen **28. mai** kl 18 for å få med deg sommerkonserten i Oppsal kirke!

Lørdagstreff

Er for alle, men er spesielt tilrettelagt for mennesker med funksjonsvariasjoner. Vi har en kort åpning i kirka med lystenning og fin musikk, og så er det kafe med mye godt og bingo! Velkommen!

Datoer for våren:

28. februar kl 12: Oppsal kirke

25. april kl 12: Manglerud kirke

6. juni kl 12: Oppsal kirke



Temalunsj i Oppsal kirke

God bevertning, interessant foredragsholder og tid til å slå av en prat med gamle og nye kjente. Kom gjerne alene, eller inviter noen du kjenner!
Tirsdager kl 12-14.

3. mars: Svein Linge forteller om Martin Linge

14. april: Jan Platou forteller om Alf Prøysen, og leser opp fra hans bøker.

12. mai: Bibeloversetter og forfatter Hans Johan Sagrusten: Boka gjennom 2000 år.

9. juni: Sommertur! Reisemål og opplegg kommer senere.

Kirkeringen i Oppsal kirke

Et sosialt og åndelig møtepunkt der vi samler inn penger til gode formål i Oppsal kirke. Ta med matpakke! Vi serverer kake og kaffe/ te. Ingrid Rød Jensen leder.

Tirsdager kl 12-13.30: 17. februar, 17. mars, 28. april og 26. mai.

Fredagslunsj

Ta med matpakke og få en fin start på helga! Lett trim. Allsang, kaffe/ te. Noen ganger fortelles eller leses det noe.

Hver fredag kl 12-13 i menighetssalen i Oppsal kirke.

Formiddagstreff i Søndre Skøyen kapell

Velkommen til et trivelig møtepunkt! Kom gjerne alene, eller inviter med noen du kjenner! Vi serverer deilig lunsj, kake og kaffe/ te. Utlodning, allsang og møte med en interessant taler. Onsdager kl 12-14.

18. mars: Helge Simonnes presenterer boka «Vår far misjonæren» om Bjørn Willoch som er bosatt i området. Et litt annenledes perspektiv fra barn av misjonærer.

22. april: Kari Lislerud Smebye: Misjonærbarn i Sør-Afrika under apartheid.

Helgehilsen

Ta kontakt emd menighetskontoret hvis du ønsker å få tilsendt ukentlig «helgehilsen» fra staben!

E-post: post.oppstal.oslo@kirken.no



Lunsj for etterlatte

En samling som kanskje passer for deg som har mistet en du er glad i. Enkel lunsj, og samtale rundt et tema innen sorg, savn og veien videre. To diakoner leder gruppa. Gratis tilbud, bortsett fra at vi spleiser med kr. 50,- for lunsj. Livssynsåpen gruppe.

Datoer i vår: 2. mars og 20. april.
Flere datoer kommer.

Menighetens årsmøte!

Oppsal menighet innkaller alle sine medlemmer til årsmøte søndag 10.mai, kl 12.30-14.30 i menighetssalen i Oppsal kirke (etter gudstjeneste og kirkekaffe).

Vi skal bl.a. samtale om hva som blir menighetens «misjonsprosjekt» fra 2027.

Årsmøtepapirer med årsmeldinger/ regnskap og årsplaner/ budsjett blir lagt ut på nettsidene og i kirken to uker før møtet.



Trenger du å snakke?

Har du mistet noen og/ eller trenger å snakke med noen?

Ta gjerne kontakt med diakonen eller en av prestene i Oppsal, så avtaler vi tid og sted for samtale. Kontaktinfo på side 2.



Menighetsfest

Fest i kirka torsdag 7. mai kl 19, menighetssalen. Det blir god mat og mye moro. Ingen påmelding, vi dekker til over 100 personer. Velkommen!



KONSERT: *Sang til våren*

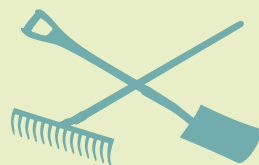
En musisk aften
med sang, klaver og refleksjoner

Søndre Skøyen kapell
Tirsdag 21. april kl 19

Fri entré – frivillig bidrag
Pause med kaffe og kaker

Amalie Kongssund, sopran
Sigstein Folgerø, klaver

Dugnad i vår fredag 8. mai



«Ennå er det langt til vår, langt til rogn i blomstring står», som det heter i en barnesang. Når dette skrives er det vinter, snø og kulde. Men om ikke mange uker kommer vår, sol og varme. Da blir det dugnad utenfor (og inne i kirken). Det kan være mye rusk og rask etter vinteren som skal feies bort.

Dagen er fredag 8. mai
fra kl 10. Det blir
Fredagslunch kl 12.
Ta med matpakke!

Vielser og gravferder kan du «bestille» på Kirketorget, tlf 23 62 89 47. **For dåp** – gå inn på minkirkeside.no/oslo eller ta kontakt med prest i Oppsal.



De fleste av årets 82 konfirmanter samlet i presentasjonsgudstjenesten 8. februar.

ANNONSER:

MANGLERUD ADVOKATKONTOR

Advokat Kari Paulsrud m.n.a. | Advokat Gorm Are Grammeltvedt m.n.a.

- Fremtidsfullmakter • Testamenter/arveoppgjør
 - Samboeravtaler/ektepakter • Barnevern
 - Separasjon/skilsmissel/barnefordeling
- Arbeidsrett • Trygdesaker • Rett til helsehjelp
 - Pasientskader/erstatningsrett
- Kjøp/salg av fast eiendom/generasjonsskifte

Manglerud Senter – Plogveien 6 – kontor i 2. etg
Timebestilling – tlf. 21 37 71 77

E-post: Kari@kpaulsrud.no | Gorm@grammeltvedt.no

Anonyme Alkoholikere

Oppsal AA gruppe har møte hver tirsdag fra kl 19.00-20.40 i Oppsal kirke

Det eneste som kreves er et ønske om å slutte å drikke

AAs kontakttelefon:
911 77 770

www.anonymealkoholikere.no

Lokaler til leie fra våren 2026

Trenger du lokale til fritidsaktivitet, lag/forening, menighet, kontor eller lagringsplass i forbindelse med flytting? Sjekk ut ledige lokaler i bygget ved kirken, også kalt Opus, med adresse Solbergliveien 85:

To rom inkl. kjøkken i underetasjen, totalt ca 65 m²: Lyse og fine rom, kjøkken i det ene rommet. Egner seg til møtelokale mm.

Speilsal, underetasjen, ca 60 m²: Nyoppusset rom, der den ene langveggen er belagt med speil. Egner seg til mindre aktivitetsgrupper som trim- og dansegrupper.

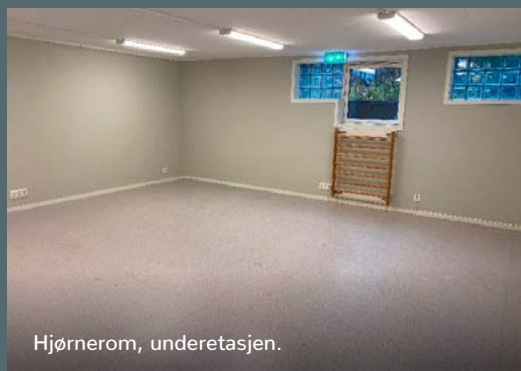
Hjørnerom, underetasjen, ca 44 m²: Nyoppusset, lyst og trivelig rom. Egner seg til kontor og møterom.

Tre små rom, ca 10 m²: Kan egne seg til små kontorer eller til mellomlager ved f.eks. flytting.

Interesserte kan ta kontakt med daglig leder på e-post bs672@kirken.no eller tlf. 990 48 478 for å avtale en befaring.



Speilsal, underetasjen.



Hjørnerom, underetasjen.



Lite rom, underetasjen.



Rom i underetasjen med kjøkken.

Hennes majestet
Dronning Sophie av
Norge og Sverige fra
omkring 1900.
Foto: Snl.no. Falt i
det fri

Haakon Tveter, eier
av Østensjø gård,
tidligere forvalter av
Bygdø Kongsgård.
Foto: Gustav Borgen
1904



Kongelig besøk på Østensjø gård

Odelsgutten Haakon Tveter (1844–1930), født på Søndre Østensjø gård, ble fra første stund oppdratt og utdannet med tanke på at han skulle bli jordbruker. I årene 1863 til 1865 var han student på Landbrukshøyskolen, Ås. Der tok han «Examen med Udmerkelse». 23 år gammel, i 1867 ble Haakon Tveter ansatt som forvalter av Ladegaardsøens Hovedgaard, det vi i dag kjenner som Bygdø Kongsgård. Der fikk han rikelige muligheter til å praktisere sine jordbrukskunnskaper. I 1872 giftet han seg med Agnes Rotnes (1847-1924) fra Nittedal.

Et 150 års minne

For 150 år siden, 8. september 1875, fikk Østensjø gård et forenemnt besøk. *Dronning Sophie* av Sverige og Norge, gift med *kong Oscar II, kronprins Gustaf* og tre prinsesser av det tyske fyrstehuset Waldeck og Pyrmont. Foranledningen til oppholdet i

Christiania var avdukingen av Karl Johans statue foran slottet 7. september 1875.

I forbindelse med besøket i Christiania ble det tid til en utflukt fra slottet for å avlegge en vitsett på gården hos den forhenverende forvalter av Bygdø Kongsgård, Haakon Tveter, den gang 31 år. Vertinnen Agnes var 28 år. Dronningen kjørte i vogn og de øvrige i kareter. Med i følget var hoffmarskalk Holtermann og kammerherre Løvenskiold. De slo seg ned i hagen på Søndre Østensjø og spiste av medbragt niste. Melk ble servert fra gården. Dronningen var spesielt interessert i hagen og fikk med seg noen epler hjem. Trolig fikk hun høre om gården, avlinger og beitedyr, men også om Østensjøvannet.

Gården hadde Haakon overtatt fra sine foreldre tidligere samme år, trolig årsaken til at han sluttet som forvalter på Kongsgården. Besøket tyder på

at han var blitt kjent med de kongelige som vi må anta bodde på kongsgården deler av sommeren når de var i Norge, slik det var vanlig i unionstiden.

Dronning Sophies fulle navn var *Sophia Wilhelmine Marianne Henriette av Nassau* (1836–1913), 39 år ved besøket på Østensjø. Kronprins Gustav var 17 år, senere kong Gustav V av Sverige, og tre prinsesser, *Emma* (17) noen år senere dronning av Nederland, *Maria* (18) og *Pauline* (20). Deres far, fyrst Georg Viktor, var gift med dronning Sophies søster. Det var nok en hyggelig avveksling for dronningens unge nieser å komme fra Christiania og ut på landet.

Sist sommer beitet 8 kviger og en flokk spælsauer fra Bygdø Kongsgård på jordene til Østensjø gård. Trolig får vi besøk fra Kongsgården også til sommeren.

AV LEIF-DAN BIRKEMOE

PORTRETTEDET:

Susann Østigaard:

Elsker gode møteplasser!

I 2023 skrev Naboposten om en ny kafé som skulle åpne på Oppsal. Vi spurte daglig leder av Østensjø Havn, Susann Østigaard: Du har bakgrunn som prisbelønnet filmskaper og fotograf. Hvordan kom du til å drive kafé på Oppsal?



- Alle tingene jeg har gjort har ledet til dette. Men hadde ikke sett for meg for noen år siden at jeg skulle eie og drive kafé i mitt eget nabolag! Min lidenskap var film. Jeg er utdannet fjernsynsfotograf og regissør, drev et produksjonsselskap og laget dokumentarer for TV og radio. Så skjer livet. Jeg fikk tvillinger i 2013, og da passet det dårlig å reise rundt i verden med et kamera. Jeg jobbet noen år med filmformidling, som daglig leder for Film fra Sør og festivalsjef for Oslo Pix, og med arrangementer på Sentralen og Nasjonalbiblioteket. Sommeren 2022 tok noen gamle bekjente over lokalene til Piece of Cake, og jeg ble spurt om å være daglig leder for konseptet med arbeidstittelen «Urbant grendehus.» Vi åpnet i april 2023. Det har nå utviklet seg til at jeg eier og driver Østensjø Havn sammen

med kollega Oscar Nordby Fjellberg.

- Du er oppvokst i området. Var det derfor du ville tilbake hit?

- Det er flott å bo i bydel Østensjø, med en fin sammensetning av folk som er flinke til å ta vare på hverandre! Vi har nærhet til natur, gangavstand til det meste, og Bøler skole hvor barna mine går, er en super skole.

- Dere serverer ikke bare mat og drikke, men har eget lekerom for barna, bokbad, jazzlør-dager og andre arrangementer. Og Bakkes tirsdagsquiz er så populær at en må komme i femtida for å holde av bord til quizen som starter kl 19!

- Å ha et allsidig tilbud var det som trakk meg til prosjektet. Vi jobber med å finne balansen mellom restaurant og kulturscene, og jeg koser meg med å drive stedet.

- Vi er avhengig av at folk bruker oss, hver eneste dag. Vi har mange gjester, men det koster mye å drive. Målet er å fortsette å utvikle oss, og etter hvert bli en lønnsom bedrift. Østensjø Havn har fått navnet sitt fordi det er en møteplass for hele bydelen, og skal være en trygg «havn» der alle kan føle seg hjemme, uansett alder og livssituasjon. Jeg er stolt av og glad for at Havna har blitt en sosial møteplass for så mange i nabolaget.

TEKST OG FOTO:
EDEL LILLEENG SOLBERG

Mer info:

ostensjohavn@gmail.com
ostensjohavn.no

Nabolagssted på Oppsal senter med lunsj, pizza og alle rettigheter.